

Las emociones y el peso



La gente suele comer en respuesta a sus emociones, en especial las emociones fuertes.

Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para evitar comer según las emociones:

- **¡Comer no hace desaparecer el problema!** En cambio, intente solucionar el problema de otra manera que no sea comer. Por ejemplo: salga a dar una corta caminata o llame a un amigo.
- **Piense positivamente.** Reemplace los pensamientos negativos con pensamientos positivos.
- **Haga actividad.** Salga a caminar a paso rápido, compre una bicicleta fija, haga elongaciones. ¡El ejercicio suele mejorar las emociones!
- **Distráigase.** Encuentre otra cosa para hacer en lugar de comer. Escuche música que le levante el ánimo.
- **Evite la cocina.** Estará menos tentado a alimentar las emociones.
- **Tenga refrigerios saludables al alcance.** La comida para sentirse bien puede ser saludable.
- **Busque ayuda para sus emociones.** Consulte a su prestador de atención primaria, un consejero o hable con un miembro del clero o un amigo.

